



音楽と身体接触を活用した運動が心理状態と対人交流に及ぼす影響

著者	金 ウンビ
発行年	2015
学位授与大学	筑波大学 (University of Tsukuba)
学位授与年度	2014
報告番号	12102甲第7407号
URL	http://hdl.handle.net/2241/00126067

氏名（本籍）	金ウンビ
学位の種類	博士（体育科学）
学位記番号	博甲第 7407 号
学位授与年月日	平成 27 年 3 月 25 日
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当
審査研究科	人間総合科学研究科
学位論文題目	音楽と身体接触を活用した運動が心理状態と対人交流に及ぼす影響
主 査	筑波大学教授 博士（心理学） 坂入洋右
副 査	筑波大学教授 博士（体育科学） 中込四郎
副 査	筑波大学准教授 博士（体育科学） 大藏博倫
副 査	筑波大学准教授 博士（心理学） 湯川進太郎

論文の内容の要旨

1. 論文の目的

運動を実践する意義として、体力向上や疾病予防などの身体的効果だけでなく、気分の改善のような心理的效果や対人交流を促進する社会的効果も期待される。また、そのような効果を促進するためには、運動の種類や強度などの適切な設定に加えて、実施環境や方法の工夫が不可欠である。しかし、運動の心理社会的効果を高める要素に関する実証的な知見は乏しく、実施方法の工夫は指導者の経験に基づくところが多いのが現状である。

本論文では、運動の効果を向上させるための付加的な要素として、音楽（実施環境の工夫）と身体接触（実施方法の工夫）に着目し、運動実施時にそれらの要素を加えることによって、実践者の心理状態と対人行動にどのような効果をもたらすか検証することを目的として、実証的な研究が実施された。

2. 論文の概要

まず、異なるタイプの運動及び音楽がもたらす心理的效果の特徴を比較検討し（研究 1）、次に、運動に音楽と身体接触の要素を加えて実施することによって心理的效果が増大することを確認した（研究 2）。以上の結果に基づいて音楽と身体接触を活用した運動プログラムを作成し、心理状態および対人認知や対人行動にどのような影響をもたらすか、その有効性を通常の運動プログラムと比較して実験的に検証した（研究 3）。さらに、実践応用に向けて、集団での運動実施における音楽と身体接触を活用した運動プログラムの有効性を確認し、実施上の課題を検討した（研究 4）。以下に、各研究の概要を示す。

1) 研究 1 では、運動及び音楽を動的・静的タイプに分けて大学生 146 名を対象に研究を実施し、それらの心理的效果の特徴を比較検討した。結果として、音楽と運動にはいずれも気分を快適にする効果があるが、その効果量は運動の方が大きいことが確認された。また、気分の変化の特徴はタイプによって異なり、動的音楽と動的・静的運動では気分の活性度が増加する一方、静的音楽と静的運動では気分の安定度が増加することが確認された。

- 2) 研究 2 では、大学生 223 名を 4 グループ（音楽の有無×身体接触の有無）に分け、運動実施時に音楽と身体接触の要素を付加することが、運動の楽しさ（満足感、人間関係）及び気分によどのような効果をもたらすのか検討した。結果として、動的運動に動的音楽を活用することで運動の満足感が高められ、身体接触を導入することで対人関係の促進効果が大きくなることが示唆された。また、気分の変化について、音楽と身体接触を活用した運動において活性度と快適度の増加がより大きいことが確認された。
- 3) 研究 3 では、得られた知見に基づいて音楽と身体接触を活用した運動プログラムを作成し、大学生 16 名を対象としてその効果を通常の運動と比較し、心理指標及び対人行動指標を用いて実験的に検証した。結果として、運動の実施時に音楽と身体接触を活用することによって、一緒に運動をした相手に対する認知が肯定的になり、心理的距離感が近づき、実際に対人距離が短縮し、積極的対人行動が増加することが確認された。
- 4) 研究 4 では、大学生 32 名を小集団（4 名×8 グループ）に分け、音楽と身体接触を活用した運動を実施する際に生じる効果の特徴を量的・質的に検討した。結果として、気分の活性度及び快適度の増加とメンバーへの信頼の向上が確認された。しかし、グループによって効果の大きさに違いが見られ、運動プログラムを実践現場で活用する際には、運動参加者の特性や心身の状態などを考慮した工夫が必要であることが示唆された。

3. 結 論

本論文では、運動・音楽・身体接触の各要素およびその組み合わせがもたらす心理的効果の特徴と大きさを比較した結果に基づき、最大の効果量が期待される組み合わせとして音楽と身体接触を活用した運動プログラムが開発された（研究 1 及び研究 2）。その有効性を実験的に検証した結果、運動時に音楽と身体接触の要素を活用することによって、通常の運動で確認される心理的効果がより大きくなり、心理状態及び対人行動の改善効果が増大し（研究 3）、さらに集団における対人交流を促進させることが明らかとなった（研究 4）。本研究では、運動の短期的な効果に関する検証がなされた。今後、長期間に渡って運動を実施した場合の心理社会的効果について、更なる研究を推進することが求められる。

審査の結果の要旨

本論文では、短時間の運動が有する気分の改善などの心理的効果を確認しただけでなく、運動を実施する際に音楽と身体接触を活用することによって、心理状態の改善及び対人行動の促進効果が付加的に高まることが、段階的な研究によって検証されている。運動実践の現場において、心理社会的効果促進のために実施方法を工夫する際の基礎となるエビデンスを提供した点で、高く評価できる。今後、本研究で得られた知見を活用して、実践現場や参加者の特徴に応じた具体的な運動プログラムの開発を進めることが期待される。

平成 27 年 1 月 6 日、博士（体育科学）学位論文審査委員会において、審査委員全員出席のもと論文について説明を求め、関連事項について質疑応答を行い、最終試験を行った。その結果、審査委員全員が合格と判定した。

よって、著者は博士（体育科学）の学位を受けるのに十分な資格を有するものと認める。